

Vertaling van de Ölbade-Bote, de leden- en informatieuitgave van “Der Therapeutenverband für Öldispersionsbäder nach Werner Junge, e.V. gemeinnütziger Verein”, door Ragner Onrust:

## **“Oliedispersiebadkrant” van de Therapeutenvereniging voor Oliedispersiebaden volgens Werner Junge.**

Uitgave 05, april 2012, Alfter.

*Dit is een uittreksel vertaling uit de inhoud. Alleen artikelen en actuele berichten zijn in de vertaling opgenomen..*

Inhoudsopgave:

**Lichtwortel**, blz. 1

Oliedispersiebaden met de lichtwortel, therapie-ervaringen aan de hand van documentatieformulier (zie extra bijlage), blz. 1, Gabriele Bäumlner, Albrecht Warning

Interview met Carola Firl, blz. 3

Casusdocumentatie over de oliedispersiebaden in een verpleeghuis bij 80 jarige patiënt door Carola Firl, blz. 5

(Diagnostische casus vormgegeven en gedocumenteerd vanuit de antroposofische menskunde)

Een 101-jarige vertelt, blz. 6

Uit het verenigingsleven, blz. 7

### **Lichtwortel:**

De als lichtwortel of lichtyams in Duitsland bekend staande plant is een bijzondere soort van de *Dioscorea batata* (door enkele auteurs worden de benamingen *Dioscorea polystachya*, *Dioscorea oppositifolia* en *Dioscorea opposita* als synoniem gebruikt). De wortel van de lichtyam is een wortelgroente en stamt oorspronkelijk uit China. Daar wordt ze al sinds honderden jaren als medicinale- en voedingsplant gecultiveerd. De *Dioscorea batata* werd in Europa al rond 1840 tijdens de enorme knolgewas-epidemie (*Phytophthora infestans*) als vervanging voor de aardappel ingevoerd.

Om redenen van de omslachtigere kweekmethoden heeft de *Dioscorea batata* als aardappelvervanger hier in Europa nog geen voet aan de grond gekregen. In China en Japan is de *Dioscorea batata* als groente veel bekender dan in Duitsland.

De plant werd door Rudolf Steiner aan het einde van de landbouwcursus van 1924 in Koberwitz bij Breslau besproken. Ze zou de licht-ether binden en de mensen in haar voeding ter beschikking kunnen stellen. Ze zou een bij de tijd passend voedingsmiddel voor de mens zijn, een alternatief voor de aardappel.

Soortgelijke uitspraken zijn ook in de chinese geneeskunst terug te vinden. Daar wordt bijvoorbeeld verteld, dat de *Dioscorea batata* versterkende eigenschappen bezit, die de geest verheffen kunnen, en wanneer ze regelmatig genuttigd wordt, verheldert ze het intellect en bevordert een lange levensduur. Ook zou ze de circulatie van Chi-energie in de meridianen opwekken en stimuleren.

De lichtwortel bevat interessante stoffen. Zo bevat ze onder andere het plantenhormoon diosgenin dat in het lichaam in progesteron omgezet kan worden.

## **Baden met de Lichtwortel: Therapie-ervaringen met het oliedispersiebad.**

Om verschillende redenen worden nieuwe oliemengingen ingevoerd. Soms leert men een patiënt kennen, voor wie alle reeds bekende oliën niet passend zijn. Dan gaat men op zoek in een boek over geneeskrachtige planten, geschreven bronnen betreffende olietoepassingen of zoekt men aanbevelingen vanuit de aromatherapie. Vaak komt men door bijzondere aanwijzingen uit deskundige bronnen tot een onbekende, maar veelbelovende olie. Zo ging dat bij Gabriele Bäuml en Albrecht Warning, toen Florian Junge over de lichtwortelolie vertelde. De lichtwortel, botanisch *Dioscorea batatas* genoemd of naar zijn oosterse oorsprong: Yamwortel. Er zijn daarover enkele korte berichten vanuit het toepassingsgebied door Jungebad verzameld, die in de nieuwe "Info-brochure voor deskundigen" van de Vereniging voor Therapeuten afgedrukt zijn.

De planten, die in de Jungebadolie verwerkt worden, komen uit de kwekerij van de Andreashof in de omgeving van de Bodensee.

Om uitgebreidere ervaringen aan badbelevingen met de Lichtwortel te verkrijgen, is door Gabriele Bäuml en Albrecht Warning een documentatie-formulier ontworpen, die in de bijlage hierbij aangereikt wordt. Voor dit formulier werden drie mensen gevraagd een badserie van 7 baden te volgen. Op deze wijze konden eerste ervaringen verzameld en gestructureerd gedocumenteerd worden omtrent de bevindingen voor en na een bad, bij in totaal 7 baden met lichtwortelolie van Jungebad. Omdat iedere badcliënt in zijn eigen levensbereik leeft en daardoor verschillende gegevens voor het begin van het bad meebrengt die de badbeleving kunnen beïnvloeden, zijn vragen ter anamnese en de actuele algemene gesteldheid voor de badcyclus noodzakelijk: vroegere ziektes, neigingen naar bepaalde lichamelijke irritaties, processen van de warmtehuishouding en stofwisselingsprocessen. Daarna kreeg iedere badcliënt een gedetailleerde handleiding voor het bad. Omdat de badcliënten de zelfbehandeling met de borstels tot dan toe niet geleerd hadden, vond van te voren een badsessie zonder borstelmassage plaats. Ook diende de werking van de borstelmassage de eigenlijke yamolie werking niet te overlappen. De temperatuur werd vóór aanvang van het bad en na het narusten gemeten. Ieder badcliënt moest zijn waarnemingen voor het bad, na het narusten en eventueel de volgende dag, opschrijven.

Daartoe waren verschillende velden als structuur voorgedrukt:

- Lichamelijke symptomen
- Levendigheid, oftewel functionaliteit
- Emotionele veranderingen
- Intentionele of Ik-gebonden kwaliteiten

De resultaten van de drie proefpersonen zijn aan het eind van dit artikel opgesomd. Het zijn eerste indrukken. Het leek belangrijk, dat de structuur van de vragen naar menskundige gezichtspunten gerangschikt zouden zijn.

We willen u dit ontwerp van het documentatie-formulier graag toezenden, en vragen u de inhoud kritisch te beschouwen. Zijn de vragen en de onderverdeling ook terug te vinden in de therapeutische processen? Zou men een of ander anders moeten formuleren? Moet iets aangevuld worden? Het ontwerpen van een vragenformulier in wetenschappelijke zin wordt zo aangepakt, dat een ontwerp aan de experts -dat zijn jullie- ter correctie en bewerking wordt voorgelegd. Dan worden de op- en aanmerkingen erin verwerkt en het vragenformulier

opnieuw op bruikbaarheid van haar uitkomsten onderzocht. Dit proces noemt men het valideren volgens het delphi-proces.

Het wordt van ons geëist, deze gemeenschappelijke arbeid te leveren, omdat erkenning van het oliedispersiebad als therapie binnen het bereik van de geesteswetenschappelijke complementaire therapieën, het voorbehoud maakt, dat uit de kring van ervaren therapeuten herhaalbare en gestructureerd gedocumenteerde ervaringen medegedeeld kunnen worden. Dat zijn de voorwaarden voor het samenstellen van een indicatielijst en de vaststelling van mogelijke bijwerkingen. Wanneer het lukt om deze informatie vorm te geven, dan kunnen ook artsen, die met deze therapie niet direct ervaring hebben, het oliedispersiebad aan patiënten voorstellen en voorschrijven.

Daarom vragen wij uw hulp, waarvan we voor de toekomst van het oliedispersiebad afhankelijk zijn.

Het documentatieformulier is in de bijlage afgedrukt.

## **1<sup>e</sup> proefpersoon**

### **Voor het bad:**

IJzergebrek, darmgassen, 'leverstuwung', wisseling in warmtegevoel bij sterke belevenissen van de ziel. Bij teveel licht in de omgeving problemen met doorslapen.

### **Tijdens de badserie (7 baden):**

Duidelijk stromen in de borst-hart regio; liggend zwevend, maar innerlijk aanwezig; vrolijk en dartel de hele dag; 's middags geen behoefte aan slaap; Ethergevoel: luchtig licht, geen zwaarte, emotioneel: vredig geïnteresseerd; sterke aanwezigheid in het hoofdbereik, schedel evenals zintuigprocessen; ik-presentie, zielenrust en gelatenheid; voel me gevoed, weldadig, uitgebalanceerd.

### **Na de badserie:**

De baden hebben me heel goed gedaan. Tijdens het verloop van de zeven weken is er veel gebeurd, wat het leven opnieuw ordende en structureerde. Heb al van nature een sterke affiniteit voor licht en voel me door de baden doorlatender geworden, maar toch niet 'overbelicht'.

## **2<sup>e</sup> proefpersoon**

### **Voor de badserie:**

Neiging naar koude voeten en handen, zonder beweging snel koud. Na het eten altijd moe, minder prestatie mogelijk. Behoefte aan een middagslaapje. Buikpijn, met veel energieverlies.

### **Gedurende de badserie (7 baden):**

Levendig maar licht, vrolijk en helder. Ideeën ontstaan. Bruisend gevoel, maar niet nerveus. In de narust een vibrerend gevoel rondom. Gelijkmatic warmtegevoel. Huid voelt als doorlucht, iets golvend. In het water de wil tot bewegen bespeurd. Helder in het hoofd. Gedurende de serie een neiging naar een onrustige slaap.

### **Na de badserie:**

Over het geheel ben ik fitter. Vooral kwam ik zonder middagslaap de dag door. Ik voel me helderder, moediger in sociale conflicten en kan beter de dag een zinvolle invulling geven, sinds het begin van de badserie. Vermoeiend is het 'niet slapen' vanwege teveel activiteitsbeleven. Warmte is beter geworden. Niet meer zulke koude handen en voeten.

### **3<sup>e</sup> proefpersoon**

#### **Voor de badserie:**

Neiging tot koortsreacties. Lichte neiging tot zweten. Valt moeilijk om in de dag te komen. 's Middags een terugval van de werkprestaties van ongeveer 50%.

#### **Gedurende de badserie (7 baden):**

Nervuus, afgeleid, verveeld, later rust. Ledematen in vredige bereidheid, sterk medegevoel, longen als hol ervaren, hart zeer ritmisch. Licht branden op de huidoppervlakte (als bij brandnetelgevoel). Ontstekingsreactie in het halsgebied. Onrustig, iets 'zweverig'.

Grote denk- en voorstellingsruimte, opgeruimd.

#### **Na de badserie:**

Over het geheel meer energie op de dag. Uitmiddeling van de middagdip. Minder slaap nodig.

Gabriele Bäumlner, Albrecht Warning

## **Leden stellen zich voor: Interview met Carola Firl:**

*ÖB: Beste Carola, ik ken je nog uit de tijd in Frankfurt. Ben je daar geboren? Vertel ons eens in het kort over jouw levensweg?*

Carola: Nee, ik ben niet in Frankfurt geboren. Maar toen ik op de kleuterschool zat, hebben we een tijd lang in Neu Isenburg gewoond. Daardoor is deze streek toch niet helemaal onbekend voor mij. Ik ben ik de Rijn in de buurt van Koblenz geboren. Vanwege het beroep van mijn vader zijn we naar Neu Isenburg getrokken en toen ik naar school moest kreeg mijn vader een aanstelling in Bonn, zodat ik op de Vrije School van Bonn naar school gegaan ben. Daar heb ik ook mijn examen gedaan. Aangezien gedurende de 13 schooljaren mijn vader aan de Alanus Hogeschool werkzaam was, had ik daar veel contacten en kon door de semester afsluitingen met de verschillende vakgroepen kennis maken. Daar ontdekte ik toen, ook door het onderwijs op de Vrije School, mijn kunstzinnige kant en in mij leefde de wens beeldhouwkunst te studeren. Toch ben ik na mijn examen eerst uit huis gegaan om een sociaal leerjaar te doen. Dat was toen in Öschelbronn in het Johanneshuis. Ik leerde het leven op de verpleegafdeling kennen en de vele werkzaamheden in de verpleging van oude mensen. Zo beving mij het vuur van de verzorging. Ondanks dat keerde ik na een jaar weer naar Alfter terug om de beeldhouwstudie te beginnen. Dat kwam mij al snel als heel droog en materialistisch over, zodat ik toen toch voor de zorg koos en na een jaar naar Filderstadt trok om daar de opleiding tot ziekenverzorgster te doen. Tijdens de opleiding heb ik mijn beide dochters gekregen, waardoor de opleiding langer duurde dan oorspronkelijk gepland. Na het examen waren mijn kinderen al bijna schoolrijp en werkte ik nog 2 jaar in de Filderkliniek op de afdeling vrouwengeneeskunde. Het lot gaat vaak onvoorziene wegen. Op een dag kreeg ik een telefoontje van een zeer goede bekende, een vrouwelijke arts: Ze zou samen met haar man, die ook arts is, de artsenpraktijk in het Michael therapeuticum in Dreieich over nemen, of ik niet zin had, met hen samen daar te werken. Omdat ik makkelijk te enthousiasmeren en spontaan ben, pakte ik mijn koffers en verhuisde met mijn kinderen naar Dreieich. Zo kwam ik in mijn leven voor de tweede keer in het Rijn/ Main gebied.

*ÖB: In je beroep heeft het oliedispersiebad je bijzonder aangetrokken. Hoe komt dat?*

Carola: Ja, het oliebad kwam tot mij zoals de jonkvrouw tot het kind. Het was de vraag van Michael Skierlo (antroposofisch arts in Dreieich) of dat niet iets voor mij was. Eerst had ik geen enkel begrip van het oliebad. Hij schilderde het mij voor en toen hij tenslotte serieus begon in het therapeuticum een badruimte te plannen, moest ik wel op weg gaan. Zo heb ik toen ook jou, Gabriele, leren kennen. Eerst heb ik een dag bij jou in het Aja-Textor-Goethe-Huis gehospiteerd en je hebt mij de borstelmassage laten zien. Dat was bij oude mensen een bijzondere beleving. Niet lang daarna heb ik dan de opleiding tot oliedispersiebad therapeute gedaan. Sinds 2005 ben ik gecertificeerd.

*ÖB: Je hebt ook in het Michael therapeuticum in Dreieich een kleine badkamer ingericht. Hoe ontwikkelt zich dat: werken met de baden?*

Carola: Ik heb daar helaas slechts heel weinig patiënten. Ondanks de motiverende ondersteuning en het voorschrijven van baden door M. Skierlo, liep het daar maar matig.

*ÖB: Ja en toen ben je bij Alpenhof gekomen. Een moedig stap! Tenslotte ben je ook nog moeder van twee meisjes.*

Carola: Ja, maar ook hier heeft het lot zeker geholpen; bijna ook wederom een beetje toevallig. Als arts-assistente en "gastvrouw" in het Michael therapeuticum lag er op een dag een fax van de vereniging van therapeuten op mijn bureau: Hulpoproep van de Alpenhof met het dringende verzoek om een oliedispersiebad therapeute. Ik las de fax en dacht: Alpenhof? Dat moet in de bergen zijn, dat is iets voor mij! Toen pas keek ik op internet wat de Alpenhof eigenlijk is: Moeder en kind kuuroord. Toen dacht ik opnieuw: dat is iets voor mij! Ik nam de hoorn in de hand en draaide het aangegeven nummer en maakte meteen een afspraak. Ja, dat was het dan. Sinds september 2006 werk ik op de Alpenhof met moeders en kinderen als oliedispersiebad therapeute en als ziekenverzorgster. Bij mijn taken horen ook de inwijzingen en het wikkelen.

*ÖB: Vanwaar put je de kracht voor zo'n enthousiaste inzet?*

Carola: Dat is een zeer complexe vraag. Hier komt, denk ik, de coherentie-gedachte uit de salutogenese om de hoek: op één of andere manier is het oliedispersiebad een deel van mij. Mijn motivatie komt ten eerste daarvan, omdat ik zie, hoeveel goeds het oliebad de mensen doet en deze voor de badtherapie altijd heel dankbaar zijn. Dat motiveert natuurlijk. En ten tweede, omdat ik vol verwondering ben voor de werking van de oliedispersiebaden. Het geeft gewoon enorm veel plezier om met de oliedispersiebaden te werken. Daarbij komt zeker, dat ik als voormalig Vrije School leerlinge een aantal vaardigheden heb mogen ontwikkelen, die mij in staat stellen, mijn vrije tijd creatief vorm te geven. Zo heb ik bijvoorbeeld 13 jaar vioolles gehad en relatief goed leren spelen. De vreugde voor de muziek is voor mij compenserend en helend. Of ik ga de bergen in, 's morgens vroeg, wanneer de haas en egel nog slapen en dan ben ik op de top als de zon opgaat. De rust, de eenzaamheid, de lichamelijke inspanning en niet het minst de voldoening, dat ik bij het omlaag gaan de tegemoetkomende wandelaars zie zweten, terwijl de zon steeds heter aan de hemel brandt. Dat klinkt misschien ook iets geromantiseerd, maar het is een opwekkend gevoel. Kortom, een zinvolle en voldoening schenkende invulling van de vrije tijd draagt er zeker aan bij dat ik dag in dag uit zo veel oliedispersiebaden kan geven. Maar ik moet desondanks toegeven, dat zich toch vaak een soort van therapie-moeheid voordoet.

*ÖB: In de cursus "Kalmus" heb je gehospiteerd en je streeft ernaar cursusleidster te worden. Hoe ga je deze vervolgonwikkeling inzetten?*

Carola: Ja, ik hoop dat veel mensen het oliedispersiebad willen leren kennen. Ik wil mijn intussen 6 jarige ervaring met circa 5000 baden graag doorgeven. Maar ook hier moet ik zeggen, dat opnieuw het lot een rol gespeeld heeft. Reinhold belde mij ongeveer drie jaar geleden een keer op. De vereniging voor therapeuten zoekt scholingsdocenten, of ik het me kon voorstellen om daar aan mee te doen. Omdat we toen midden in de nieuwbouw op de Alpenhof zaten en ik daarbij ook heel betrokken was, moest ik toen het idee van Reinhold afwijzen. Een jaar later, Reinhold liet niet los, belde hij mij weer op met het motto: "we hebben je nodig"... Wat bleef mij nog anders over, dan uiteindelijk "ja" te zeggen? Zo kwam ik bij de bijscholingen.

*ÖB: Ik verheug me er erg op met jou de cursusleider bijscholing in november te bezoeken. Hartelijk dank voor het interview en voorts veel plezier bij de oliebaden.*

**Hieronder wordt een documentatiecasus weergegeven, die is vormgegeven naar de wezensleden (zoals in de antroposofische menskunde verwoord). Dit is als voorbeeld en motivatie bedoeld, van hoe een diagnostische casus opgebouwd en gedocumenteerd kan worden.**

**Mevrouw H. 80 jaar oud**

***Fysieke gestalte:***

*Lengte:* ca. 164 cm. *Gewicht:* ca. 70 kg

*Hoofd/Hoofdvorm:* eerder ovaal

*Ogen:* Lichtblauw, kleine pupillen

*Blik:* helder, stemmingen laat ze direct in de blik van de ogen zien.

*Neus:* Neuswortel gaat rechtstreeks in het voorhoofd over, neusrug is breed en voegt zich gelijkmatig in het wanggebied in.

*Mond:* fijn gevormde iets bleke lippen, vormt zich bij het spreken meer naar rond ovaal.

*Voorhoofd:* Naar boven toe eerder concaaf, fijne rimpelvorming, diepe / hoge haarinzet

*Wangen:* vol en rosig.

*Kin:* naar onder concaaf en vrij bleek

*Voorhoofd-neus-mond bereik:* in harmonische verhouding

*Haar:* vol, zeer fijn, zilvergrijs, schouderlang haar.

*Totaaluitdrukking:* De mimiek vertoont gelaten gezichtstrekken. Bij emotionele opwelling spreken eerder de ogen.

*Lichaamsgestalte:*

*Gestalte:* Ze heeft een rechte en ronde gestalte. De kleding is vaak te strak (knaapt uit alle naden). Loopt zeker, snel en doelgericht achter de rolator. Hoofd rechtop, blik in de verte gericht. Armen en benen harmonisch bij het lichaam.

*Handen:* Doorwerkt gevormd, groot, vierkant, koud, ruw.

*Armen:* goed gevormd, stevige spanning.

*Voeten:* zijn zeer vlezig, heet en zweterig.

*Botten / gewrichten:* Af en toe opgezwollen.

*Benen:* Tot de knie blauw gemarmerd, dunhuidig maar gevormd.

*Lijf:* Goed gepolsterde harmonische vorm. Stevige, verzadigde turgor / weefselspanning. Zeer wit huidbeeld. Het lichaam maakt een onverbruikte indruk.

***Etherlichaam:***

De waterhuishouding is lichamelijk goed in evenwicht, herkenbaar aan haar verzadigde huidbeeld. Ze is nog heel krachtig, maar iets aan de zware kant, als een rijpe vrucht. Indien iets haar interesseert sluit ze zich bij haar omgeving aan en krijgt meer lichtheid. Opbouwkrachten zijn nog heel levendig, dat toont zich in de snelle heling van wonden. Ze zou het liefst nog willen werken, laat ze telkens weer weten.

Ze is snel buiten adem, aangezien ze zich te snel beweegt. Een opbouwoverschot is in haar atmosfeer waarneembaar.

***Astraallichaam; Zieletoeestand:***

Ze schommelt intensief tussen antipathie en sympathie. Op het ene moment stoort ze zich aan haar medemens, op het volgende moment heeft ze in een andere situatie medelijden. Zonder doel is ze onrustig. Dan ruimt ze haar kamer op en heeft een zoekende zielestemming. Ze lijdt aan angst voor verlies en voelt zich bestolen. Ze vertelt met heimwee uit het verleden en wil dan het liefst sterven. Dan huilt ze zacht. Toch laat ze zich makkelijk uit zo een situatie halen met een opmonterend gesprek. Ze heeft intuïtieve vaardigheden. Als ze zich naar mij richt, spreekt ze mijn gedachten uit en geeft graag advies. Ze heeft door een ongeval (2007) een schokbeleving nog niet overwonnen. Hoewel het iets op de achtergrond is geraakt, vertelt ze telkens opnieuw, hoe hulpeloos ze op de plaats van het ongeval gelegen heeft en niemand haar te hulp kwam. Haar geliefde hond kwam daarbij om. Tot heden heeft ze pijn in haar rechter been. Daardoor heeft haar hele leven zich verandert. Ze woont vanaf dat moment in het bejaardentehuis.

***Ik:***

Ze neemt haar problematiek waar, kan het echter niet helemaal hanteren. Ze is vaak van slag en heeft onrustige gedachten. Dan heeft ze problemen met het vinden van de juiste woorden. Daar geeft ze dan ook commentaar op en scheldt zichzelf uit. Zinnen als "ik ben en ik ben toch niet" of "ik ben niets tot nut" worden uitgesproken. De krant kijkt ze ieder dag door en probeert in haar eigen woorden daarover te vertellen. Ze is heel religieus, vereert en bidt tot de maagd Maria.

**Warmtegevoel:**

Stofwisselings-ledematensysteem: voeten eerder heet en zweterig. Perifeer circulerende warmte tot in de schouders. Bovenarmen koel tot in de handen koud. Hoofd neigt bij opwinding naar hitte.

**Therapieplanning:****Doel:**

*Fysiek:* Lichamelijke afgrenzing bevorderen

*Etherisch:* Waarneming voor basisbehoeften versterken (dorst, honger, slaap)

*Zielsmatig:* Pijnen in het rechter been verminderen. Shock-toestand benaderen (adem).

Stemmingswisselingen vereffenen (sympathie-antipathie). Vormkrachten versterken.

Geborgenheid en omhulling geven.

*Ik:* Warmteorganisatie opbouwen en versterken. Vertrouwen versterken door geïnteresseerd luisteren. Ritmische herhaling van het baden.

**Indicatie:** Turf-rozemarijnolie, bevat de volgende stoffen:

Oxides: reguleren de zuurstofverhoudingen. Door hun fijne structuurkracht geven ze de mogelijkheid om dat wat geweest is voorzichtig te reflecteren. Een vereffening van de in- en uitademing wordt bevorderd.

Ketonen: versterken door hun vuurkracht de doorbloeding van het lichaam en daarmee de gezamenlijke stofwisselingsprocessen. Heffen de zwaarte van haar lichaam op.

Monoterpenolen: helpen het etherlichaam om zich te structureren. De stofwisselingsprocessen worden tot vormkracht gebracht.

Turf: Geeft bescherming en omhulling. De waarneming van de binnenruimte wordt bevorderd.

**Behandeling:**

*Borsteling:* Het lichaam krijgt een krachtige borsteling, om een gelijkmatige doorbloeding op te wekken. De borstelstreken op de rug worden enkel naar beneden gevoerd, om een oververhitting van het hoofd te vermijden. Voeten worden lang en krachtig geborsteld, om de waarneming van de voeten te versterken. De kuiten iets voorzigtiger om de aderen niet te irriteren. Handen lang en krachtig, naar de bovenarmen toe licht uitstrijkend om de waarneming van de handen te versterken.

Reactie van de huid:

De bloedstroom reageert spontaan met roodkleuring van de huid, trekt zich echter snel weer terug.

Mevrouw H. kon de behandeling goed toelaten. De rustpakking liet verschillende verlopen zien. Vaak sliep ze in. Daarbij was dan een duidelijke centrering in haar gestalte aanwezig. Lukte het haar niet om rust te vinden, dan was ze motorisch onrustig. Er ontspon zich gedurende de periode met badbehandelingen een innerlijke uiteenzetting met haar leefsituatie, die steeds meer tot haar doordrong. Dat ging met veel verzet en tranen gepaard. Ze kon toch verschillende zaken accepteren en in haar leven integreren.

**Een 101-jarige vertelt enthousiast:**

Ik verheug me ieder keer weer als ik een badbehandeling krijg en het bevalt me heel goed, het bad. Ik kan bijna niet wachten tot het weer zover is. Dan is de vreugde groot bij mij. Het bad is voor mij een toppunt van genieten. Ik lig en zweef, dat is een gevoel dat men in het geheel niet



bevatten kan. De baddame helpt mij op alle mogelijke manieren. De massage is een goede uitvinding. Daarbij komt al het bloed in beweging. Het liefst zou ik wegzwemmen, helaas is de badkuip te klein. Wanneer ik dan in bed kan liggen, ik me fijn uitstrek en rek, is dat voor mij een weldaad. Als ik weer opgestaan ben, is mijn lopen als op vogelpootjes en kan ik me weer op mijn leven verheugen. Dat is mijn ware overtuiging.

## **Uit het verenigingsleven: Over de verdiepingsconferentie van 30-3 tot 1-4-2012 in Bad Boll**

Aan het begin van de lente kwamen we bij elkaar, bestuur en adviescommissie, voor een reeds lang geplande verdiepingsconferentie in Bad Boll.

Het thema was: het innerlijke werk aan het oliedispersiebad. Op de voorgrond stond de borstelmassage. Er was een vraag naar wat er eigenlijk bij de rugmassage gebeurt. We hebben aan de rug verschillende aanrakingswijzen in de praktijk geoefend. Een troostend opleggen van de handen op de schouderbladen. Een punctueel, wakkermakend aanraken naast de wervelkolom. Een zacht omhullend afstrijken van de schouders tot aan het zitvlak. Doorademen - rustig ademen - na voelen. De rug werd waarneembaar. Daar is een ruimte achter. Bij alles van de gewone dag zijn de zintuigen naar voren gericht – tenslotte is het leven zo ingericht, naar voren te gaan, de wereld tegemoet. En telkens is er een volle lading aan indrukken. Zonder pauze wordt verwerking gevraagd, of is het een afweren zonder pauze? Achter gesloten – voor gesloten! Wanneer de achterraimte waargenomen wordt, hebben we ruggesteun of de wind in de rug. Het krachtige borstelen in bad haalt het bewustzijn naar de achterste lichaamsbegrenzing. De borstruimte mag zich gerust openen en ademen, en waarnemen wat van voren komt. De mens voelt zich doorpulst in zijn innerlijke tastbeleving. Dat schenkt vertrouwen en geborgenheid; godsvertrouwen en godsgeborgenheid.

Een ander thema was de “innerlijke houding” van de therapeut met betrekking tot de borstelmassage. Het lange voortdurende oefenen van de borstelmassage in de loop van de praktische oefeningen tijdens de cursussen heeft haar noodzaak daarin, de in het water liggende mens een waarneming van zijn lichaamsomhulling te tonen. Het wordt zorgvuldig geoefend. De borstelstreken moeten een ordenende en structurerende indruk achter laten. “Ik toon jou, hoe je bent” of: “ik toon jou, hoe je worden kunt” ontsloot een intensieve beroepsmatige uitwisseling tussen de aanwezigen. Het sturen van de borstels in het water vraagt een wakkere opmerkzaamheid van de therapeut voor de patiënt. Gelijktijdig neemt hij zijn omgeving waar, zodat hij “punt en periferie” in bewustzijn heeft.

Met welke borsteldruk wordt gewerkt? Geef ik mijn druk af? Of lukt het mij, me zo goed op de patiënt af te stemmen dat ik merk waar druk de patiënt ontlast.

Dat zijn allemaal zeer gevoelige vragen. Antwoorden groeien uit de ervaring. Oefenen kan men heel goed met de zelfbehandeling. Hoe voelen de borstelstreken op het eigen lichaam?

Het wederzijds baden en de ervaringsuitwisseling bij gezamenlijk treffen van de therapeuten kan helpen om gevoeligheid voor de eigen vaardigheden te laten groeien.

De samenkomst liet zien hoe verdiepend en verhelderend een diepgaand beschouwen van inhouden van het oliedispersiebad zijn kan.

Gabriele Bäumlner

Uitgever en redactie:

Internationaler Therapeutenverband für Öldispersionsbäder

Hagenerstr. 58 D-40625 Düsseldorf

Tel: ++ 49 (0)211 92945165

E-Mail: [sekretariat@oelundwasser.de](mailto:sekretariat@oelundwasser.de)

Web: [www.oelundwasser.de](http://www.oelundwasser.de)

Redactie:

Gabriele Bäumlér

[g-baeumler@gmx.de](mailto:g-baeumler@gmx.de)